

# Tips på pass

## Tips på platser

Rasbo  
Studenternas  
Sten Sture  
Röbo  
Sunnerstagropen  
IFU

## Intervaller

### Långa intervaller

Pass 1:  
5x 4 min  
Vila 2 min emellan.

Pass 2:  
5x (300 m, vila 30 sekunder, 200 m)  
Vila 2 min emellan.

### Korta intervaller

Pass 1:  
20-10x 1 min  
ex. kör 10 st, vila 2 min, sen 10 st till.  
Vila 1 min

Pass 2:  
30x 15/15 sekunder

Pass 3:  
3-4x 4x 40 sekunder  
Vila 40 sekunder mellan intervaller och 80 sekunder mellan serier.

Pass 4:  
20x 20/10  
(går att dela in 2x10x 20/10, vila 2 min mellan serie 1 och 2)

Pass 5:  
En bana på ca 3-4 km  
1 min löpning, 1 min vila stillastående  
Kör tills du når runt hela banan, hur många intervaller krävs?

## Blandade intervaller

Pass 1:  
2x 800 m, 6x 400 m, 4x200 m  
Vila 1 min emellan.

Pass 2:  
Trappintervaller, 1-2 min vila mellan varje.  
200m-400m-600m-800m-1000m-800m-  
600m-400m-200m

## Tröskel pass/intervaller

Tröskelpass = innebär minst 3 min löpning

Pass 1:  
10 min löpning (Håll hög puls, hur långt kommer du?)  
Vila 2 min  
20x 15/15 sekunder  
Vila 2 min  
10 min löpning (Håll hög puls, kommer du ca lika långt?)

Pass 2:  
8-10 min löpning (Håll hög puls, hur långt kommer du?)  
Vila 2 min  
5x 45/15 sekunder  
Vila 2 min  
6-8 min löpning (Håll hög puls, kommer du ca lika långt?)

## Backintervaller

Pass 1:  
10x backe på ca 45 sekunder

Pass 2:

4x 45-60 sekunder backe  
4x sträcka (vila 1-2 min mellan,  
ca 300-400 m)  
4x 15-30 sekunder backe

Pass 3:

5x kort backe  
10x lång backe  
5x kort backe

Pass 4:

Backe, dela upp i 3 delar.  
Första intervallen springer du upp till och med första delen, jogga sedan tillbaka ner. Vänd och spring upp till punkt 2, ner igen och sista gången springer du ända upp till punkt 3. Vila i 1–2 minuter innan du gör samma sak igen. Kör 3–4 varv.

## 7 GRYMT BRA BACKPASS!

1. Lång backe: 3-8 x 90 sek med joggvila nerför backen. Börja med 3-4 lopp och öka antalet varje vecka.
2. Medelbacke: 5-10 x 50 sekunder med gång- eller joggvila nerför backen. Börja med 5-6 lopp i din mil- eller halvmaratonfart, och öka antalet varje vecka. Fokusera på att inte sitta ner i steget.
4. Kort backe: 6-12 x 30 sekunder med joggvila nerför backen. Öka antalet varje vecka!
5. Backstege: 2 x 75 sekunder + 2 x 60 sekunder + 2 x 45 sekunder. Börja med de längsta loppen och avsluta med de kortaste. Variera farten så att du springer

de längsta loppen i lugnast tempo och de kortare i snabbare tempo.

6. Kombibacke: 3 x 1 minuter (backlöpning i din distansfart) + 2 x 1000 meter (plan löpning i din milfart) + 3 x 30 sekunder backlöpning (snabbare än din 5-kilometersfart). De tre första loppen ska väcka de aktuella musklerna. När du därefter springer 1000-metersloppen på plant underlag kommer du uppleva dem som ganska lätta. De avslutande 30-sekundersloppen i backe tränar dig att springa snabbt, trots att du är trött.

7. Backvarv x 3-6: Välj en löprunda på 1 000-1 500 meter, som har en uppförsbacke, en platt sträcka och en nedförsbacke. Börja med att springa uppför backen i din maratonfart. När du kommer till ett platt parti springer du lugnt tills pulsen sjunkit lite. Därefter löper du 2-3 stegringslopp à 100 meter. När du sedan kommer till nedförsbacken försöker du slappna av och låta backens lutning öka ditt löptempo i cirka 200 meter. Vid målgången vilar du 2-3 minuter innan du springer samma varv igen.